



نام مدرک :
شماره بازنگری :

تاریخ :
صفحه از

راهنمای تدوین و تکمیل

فرم راهنمای صعود

(پایان نامه)

	تدوین اولیه	0	1393/11/15	1
	شرح مختصر تغییرات	شماره بازنگری	تاریخ	ردیف
سوابق بازنگری				
نام مدرک :				
کد مدرک :				



مقدمه

از گذشته های دور تنی چند از کوه نوردان خوب کشورمان اقدام به جمع آوری اطلاعات در مورد کوه های ایران نمودند و هرکدام با توجه به شرایط زمان خود، نسب به انتشار مطلب خود به صورت های گوناگون اقدام نموده و اطلاعات خود را با اعضاء جامعه کوهنوردی به اشتراک گذاشتند .

اما با گذشت زمان و صعود هایی در کلاس بالاتر از یک طرف ، و عدم یکپارچگی اطلاعات لازم صعود و عدم وجود دقت و اطمینان کافی به اطلاعات موجود از طرف دیگر ، نیاز به تدوین راهنمایی یکپارچه و قابل اطمینان برای صعود قله کشور بیش از پیش خودنمایی می کند .

از این رو بر آن شدیم تا از مربیان جوان ، دارای تفکر و پرشور سالهای اخیر نسبت به جمع آوری اطلاعات از کوه ها ، دیواره ها ، یخچال ها و ... اقدام کنیم .

در این راستا "فرم راهنمای صعود" با تلاش چند ماه بخش پژوهش کارگروه آموزش تهیه و در اختیار شما مربیان گرانقدر قرار گرفته است تا شما عزیزان پایان نامه های خود را در قالب این فرم تکمیل ، و به کارگروه آموزش ارسال فرمایید.

مربیان عزیز مجموعه راهنمایی که در اختیار شماست ، شما را جهت تکمیل هر چه دقیق تر "فرم راهنمای صعود" یاری خواهد کرد. قویا توصیه می گردد قبل از تکمیل فرم مربوطه ، این راهنما را بصور کامل مطالعه فرمایید .

این اطلاعات در سالهای آتی به صورت یک مجموعه کامل گرد آوری و در اختیار همگان قرار خواهد گرفت . امید است این تلاش همگانی، گامی موثر در راستای ارتقاء ورزش کوه نوردی کشور عزیزمان باشد .

در نهایت باید اشاره کرد ، کلیه اطلاعات ارسالی توسط مربیان در کارگروه آموزش بدقت بررسی خواهد شد اما این موضوع نافی مسئولیت اخلاقی تدوین کنندگان فرم در رابطه با صحت و دقت اطلاعات مندرج نمی باشد

با سپاس

کارگروه آموزش



شرح :

توضیحات کلی :

"فرم راهنمای صعود" در 5 بخش اصلی تهیه شده است که این 5 بخش عبارتند از :

- 1- مشخصات کلی
- 2- صعود تابستانه
- 3- صعود زمستانه
- 4- صعود دیواره
- 5- توضیحات تکمیلی

هریک از این بخشها همان طور که از نامشان پیداست وظیفه دارند شرایط صعود یک قله و یا ... را در هر یک از حالات فوق تشریح کنند . باید توجه کرد که به طور مثال برای تشریح صعود به یک قله ، غیر از توضیح شرایط و مشخصات عمومی منطقه ، هم باید شرایط صعود تابستانه را تشریح کرد هم شرایط صعود زمستانه را . اگر هم بخشی صعود شامل دیواره می باشد می بایست بخش 4 را نیز برای آن تدوین کرد . در صورت نیاز به توضیحات تکمیلی ، بخش 5 نیز می بایست تکمیل گردد. حال برای تجسم بیشتر صعود قله علم کوه را در نظر بگیرید . ابتدا باید مشخصات قله علم کوه و منطقه آن را در بخش 1 تنظیم نموده و سپس شرایط صعود تا علم چال و بازگشت از آنجا را در حالت های تابستانه و زمستانه در بخش های 2 و 3 تنظیم نمایید . سپس مشخصات صعود مسیر هاری رست را در بخش 4 تدوین نمایید و در نهایت در صورت نیاز به توضیحات تکمیلی، مطالب خود را در بخش 5 مرقوم فرمایید .

قوانین عمومی تدوین :

- "فرم راهنمای صعود" در هشت صفحه تدوین شده است . به گونه ای فرم را تدوین نمایید که صفحه بندی فرم بهم نخورده و در نهایت فرم را با همان هشت صفحه ارسال فرمایید.
- برای تکمیل فرم از فوت "Nazanin" استفاده فرمایید وسایز آن را نیز 11 تنظیم کنید.
- برای تکمیل فرم رنگ قلم خود را "آبی" انتخاب کنید . همان آبی که در بخش عنوان برنامه استفاده شده است.
- در بخش "Header" جلو کلمه "عنوان" ، عنوان برنامه را درج کنید.
- در بخش "Header" تاریخ تنظیم را درج نمایید.
- در بخش "Header" جلوی کلمه "شماره" چیزی ننویسید .
- در بخش "Header" به شماره صفحه ها دست نزنید این کار اتوماتیک انجام می شود .
- در انتهای صفحه آخر بخشی وجود دارد که شامل اطلاعات شماست . آنها را وارد کنید . این اطلاعات شامل نام و نام خانوادگی شما، عنوان دوره و تاریخ برگزاری دوره ای که در آن شرکت کرده اید و در نهایت تاریخ نگارش گزارش را درج کنید .



نام مدرک :
شماره بازنگری :

تاریخ :
صفحه از

- در بخشی از آیتم ها عبارتی با عنوان " Choose an item " درج شده است . در این آیتم ها مستقیماً چیزی درج نکنید . با کلیک بر روی آن لیست باز می شود می توانید از آن انتخاب کنید .

قوانین بخش ها :

1- بخش مشخصات کی :

"عنوان برنامه" : عنوان کلی برنامه را درج کنید.

"نوع برنامه" : نوع برنامه را از لیست انتخاب کنید.

"منطقه مربوطه" : منطقه ای که قله در آن واقع شده است را درج کنید.

"ارتفاع قله" : ارتفاع قله را برحسب متر درج کنید به همراه منبعی که ارتفاع را از آن استخراج کرده اید.

"مختصات قله" : مختصات قله را بر اساس UTM ثبت کنید.

"راهنما" : اگر راهنمایی برای قله وجود دارد، نام و مشخصات تماس آن را ثبت کنید.

"پتانسیل سایر ورزشهای کوهستانی در منطقه : مانند دوچرخه کوهستان - اسکی کوهستان - ورزشهای هوایی و ..." :
اگر ورزش های کوهستانی دیگری در منطقه امکان انجام دارند توضیح فرمایید.

"موقعیت گیتایی (جغرافیایی)" : موقعیت جغرافیایی منطقه را تشریح کنید.

"جاذبه ها و آثار باستانی منطقه" : جاذبه ها و آثار باستانی منطقه را نام برده و توضیح مختصری برای هر یک بنویسید.

"پوشش گیاهی" : پوشش گیاهی منطقه را تشریح کنید.

"گونه گونی جانوری" : گونه های جانوری منطقه را نام ببرید.

"وجه تسمیه ی نام قله" : آیا قله وجه تسمیه ی دارد ؟ توضیح دهید.

"بهترین فصل صعود" : بهترین فصل صعود چه زمانی است ؟

2- صعود تابستانه :

"تاریخ اجرای برنامه" : تاریخ(ها) که در آن برنامه اجرا شده است را قید کنید.

"مدت اجرای برنامه (روز)" : برنامه در چند روز اجرا شده است ؟ در این مکان ثبت کنید.

"روز شمار برنامه" : به طور خلاصه زمانبندی پیمایش خود را ثبت کنید.



نام مدرک :
شماره بازنگری :

تاریخ :
صفحه از

"منطقه برنامه": منطقه جغرافیایی که برنامه در آن اجرا شده است.

"سطح برنامه": سطح برنامه را از لحاظ دشواری شرح دهید.

"سطح فنی برنامه": از لیست انتخاب کنید.

"فهرست کامل تجهیزات همراه در این برنامه (عمومی و فنی)": لیست تجهیزاتی مورد استفاده برنامه را در این مکان ثبت کنید.

"ترابری": وضعیت حمل و نقل برنامه مطابق جدول مربوطه تکمیل کنید.

"مدت زمان پیمایش شده": مدت زمانی که پیمایش مسیر از ابتدا تا انتها طول کشیده است را برحسب ساعت بیان کنید.

"نوع مسیر": از لیست انتخاب کنید.

"تعداد چشمه های موجود در مسیر": تعداد چشمه های مسیر و محل آنها را همراه مختصات UTM مشخص کنید.

"نوع شب مانی": از لیست انتخاب کنید.

"گنجایش محل شب مانی (فرد)": گنجایش محل شب مانی را مشخص کنید.

"دسترسی به آب در شب مانی": از لیست انتخاب کنید.

"نوع دسترسی به آب در شب مانی": از لیست انتخاب کنید.

"وضعیت آب و هوا": از لیست انتخاب کنید.

"وضعیت دمای هوا": از لیست انتخاب کنید.

"چکیده زمان بندی انجام برنامه در روزهای مختلف (چنانچه برنامه بیش از یک روز بود)":

"خطرات (بهمن، مسیر ریزشی و..)": خطرات برنامه را همراه مختصات UTM آن ها توضیح دهید.

"پشتیبانی تلفن همراه": محلی هایی که تلفن همراه پشتیبانی می شود به همراه اپراتور آن مشخص کنید. UTM نقطه پشتیبانی را ثبت کنید.

"محل های مناسب برای شب مانی": محل های مناسب برای شب مانی را همراه مختصات UTM آن ها توضیح دهید.

"ایمنی منطقه": وضعیت ایمنی منطقه را توضیح دهید.



نام مدرک :
شماره بازنگری :

تاریخ :
صفحه از

"اولین مرکز درمانی منطقه" : نام و مشخصات و فاصله اولین مرکز درمانی را همراه مختصات UTM آن مشخص کنید .

"نکته ویژه در مورد نگارش گزارش برنامه" : اگر نکته دیگری وجود دارد لطفا مرقوم نمایید .

"آدرس دانلود فایل مسیر یا مسیرهای صعود قله (GPS)" : لطفا فایل GPS مسیر را در یکی از سایت های مرجع Upload نموده و آدرس آن را در این محل ثبت کنید. فایل آن را به همراه فرم ارسال نمایید.

"تصویر سه بعدی قله + گوگل ارث" : تصویری از قله

"نقشه توپوگرافی مسیر یا مسیرهای صعود قله" : نقشه توپوگرافی قله

در نهایت 4 عکس هم از منطقه از محل های مربوطه درج کنید و به همراه این فرم ارسال کنید .

توجه 1 : نام فایل های ارسالی را شماره عکس ها قرار دهید.

توجه 2 : فایل عکس های ارسالی با کیفیت 300 dpi باشد تا برای چاپ قابل استفاده باشد.

3 – صعود زمستانه :

مانند صعود تابستانه

4 – دیواره :

تاریخ اجرای برنامه : تاریخ(ها) که در آن برنامه اجرا شده است را قید کنید.

مدت اجرای برنامه (روز) : برنامه در چند روز اجرا شده است ؟ در این مکان ثبت کنید.

روز شمار برنامه : به طور زمانبندی پیمایش خود را ثبت کنید.

منطقه برنامه : منطقه جغرافیایی که برنامه در آن اجرا شده است.

سطح برنامه : سطح برنامه را از لحاظ دشواری شرح دهید.

ارتفاع صعود : متر از صعود شده را مشخص کنید.

تعداد طول ها : مسیر چند طول است ؟ ثبت کنید.

بلند ترین طول (برحسب متر از طناب) : بلند ترین طول چند متر است ؟ ثبت کنید.



نام مدرک :
شماره بازنگری :

تاریخ :
صفحه از

نوع صعود : نوع صعود طبیعی است یا مصنوعی ؟ یا ترکیبی از آنها ؟ مشخص کنید.

درجه مسیر : درجه سختی مسیر را مشخص کنید.

درجه سختترین طول مسیر : درجه سختی دشوارترین طول مسیر چقدر است.

زمان صعود : چقدر زمان صرف صعود شده است.

تعداد نفرات صعود : چند نفر در صعود حضور داشتند ؟ کرده صعود چند نفری بوده است ؟

وضعیت شب مانی (در صورت وجود) : اگر نیاز به شب مانی باشد به چه صورت خواهد بود ؟

لیست تجهیزات مورد استفاده : چه تجهیزات در صعود مورد نیاز است ؟

جنس سنگ : جنس سنگ را مشخص کنید.

کفش مورد استفاده : از چه کفشی برای صعود استفاده شده است ؟

توضیحات : توضیحات لازم را ثبت کنید.

در نهایت کروکی مسیر را مطابق دستورالعمل زیر ثبت کنید. (برگرفته از طرح درس دیواره نوردی)



تهیه کروکی مسیر:

از نظر شما صعود به پایان رسیده است . کاری سخت را انجام داده اید و پس از تحمل روزهای سخت و طاقت فرسا موفق به انجام کار بزرگی شده اید . دیواره ای را صعود کرده اید که تا قبل از آن فقط آرزوی آن را داشتید . اما حالا پس از تحمل تمرینها و مشقات فراوان موفق شده اید به رویا و آرزوی خود برسید . از نظر شما برنامه تمام شده است اما از نظر کار حرفه ای شما باید یکی از مهمترین مراحل از مسیر صعود و یا مسیر گشایش شده یکی از مهمترین اقداماتی است که (Topo) صعود در هر دیواره را نیز انجام دهید . تهیه کروکی باید نسبت به انجام آن اقدام کنید .

مساله مهم این است که تهیه کروکی در انتهای برنامه انجام نمی پذیرد بلکه در حین صعود شما باید نقاط شاخص ، وضعیت مسیر ، شکافها ، درختچه ها و هر عارضه خاصی که می بینید را نت برداری کنید . مترائز هر طول را یادداشت نموده و درجه سختی آن را مشخص کنید . این اطلاعات خام ، می تواند به عنوان منبعی ارزشمند برای ترسیم کروکی مسیر به شمار آید . در کل شما برای ترسیم کروکی به اطلاعات زیر نیاز دارید:

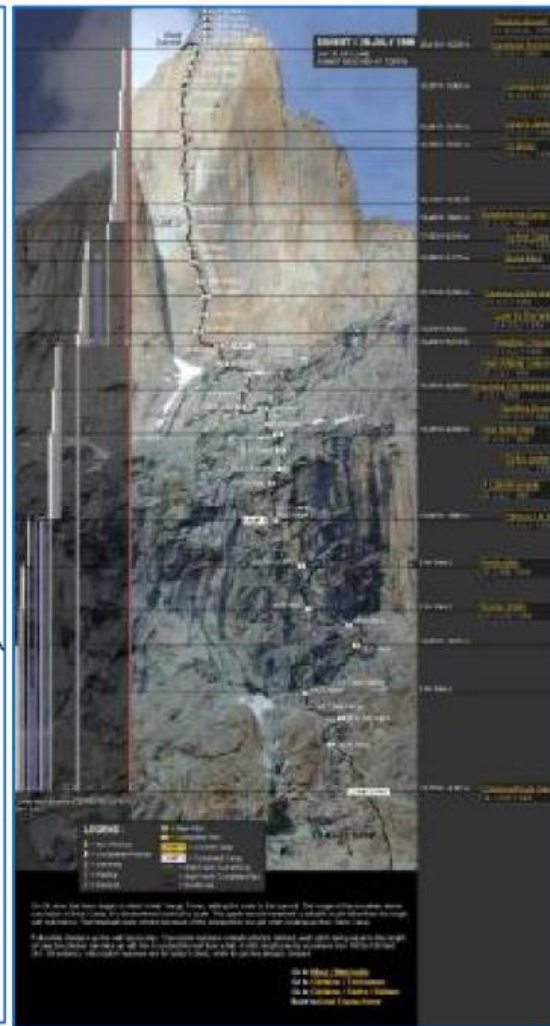
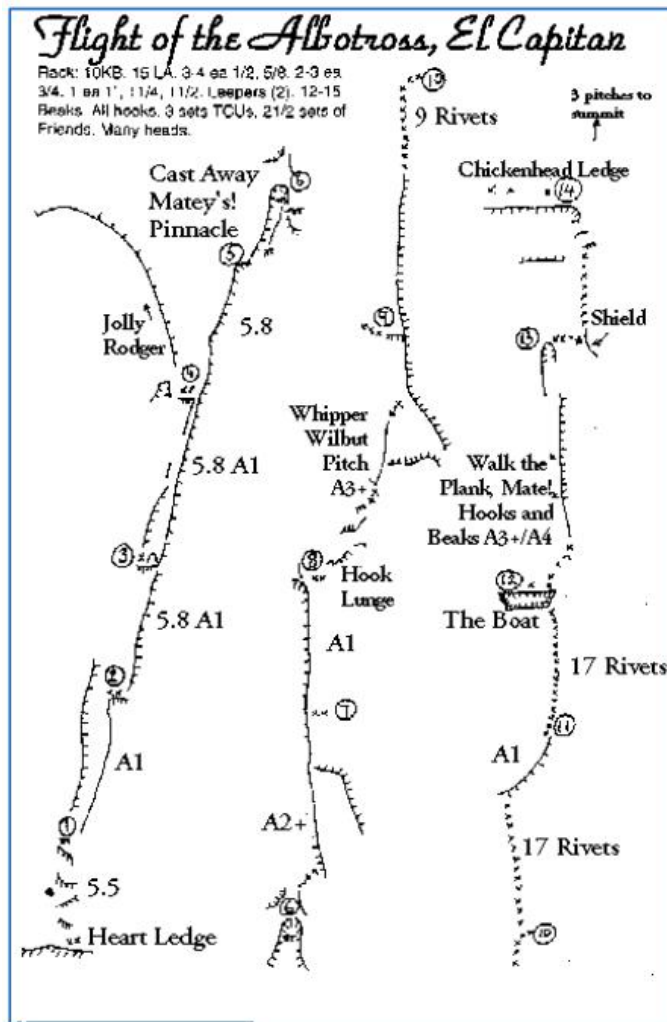
- مترائز هر طول
- درجه سختی هر طول
- نوع صعود (طبیعی ، مصنوعی)
- ابزار مورد نیاز در هر طول

این ها موارد اصلی می باشند که گاهاً در کنار آنها نیازمند توجه به قسمتهای خطرناک مسیر ، سنگهای ریزشی ، کراکس های مسیر و سایر عوارض نیز می باشیم . تهیه کروکی هنری است که می تواند تا همیشه اثری ماندگار از صعود انجام شده را به جای گذارد کروکی ها معمولاً به دو شیوه ترسیم می شوند:

- نمایش مسیر بر روی عکس آن
- ترسیم مسیر و عوارض آن بر روی کاغذ

هر کدام از این دو مدل می تواند کمک زیادی به نفرات بعدی جهت پیمایش مسیر مورد نظر بنماید .

یا راهنمای (Legend) فارغ از انواع این کروکی ، بزرگترین ابزاری که در هنگام ترسیم کروکی به کار ما می آید ابزاری است با نام لژاند علائم . این ابزار یکی از عوامل کلیدی جهت ترسیم کروکی می باشد . با استفاده از این ابزار شما در هنگام ترسیم کروکی به جای هر کدام از عوارض یا شاخصهای روی مسیر ، از سمبل همان عارضه استفاده می کنید . مساله مهم این است که پس از استفاده از هر کدام از این سمبل ها ، حتماً باید در کنار کروکی خود در مورد مفهوم آن توضیح داده و معادل آن سمبل را بنویسید .



سمت راست کروکی مسیر دنیاهاى موازی در دیواره ترانگو بزرگ و سمت چپ کروکی مسیری در دیواره ال کاپیتان

ابزار بعدی که در ترسیم کروکی اهمیت بالایی دارد وجود مقیاس است. مقیاس به این معنا است که همه عوارض در طبیعت به نسبت یکسانی کوچک شده باشند. یعنی وقتی کسی به کروکی مسیر شما نگاه می کند یک طول 60 متری دوبرابر یک طول 30 متری در روی صفحه کاغذ باشد. برای رسیدن به مقیاس صحیح ابتدا باید بدانیم که طول دیواره ای که صعود کرده ایم چند متر است. به عنوان بکشیم. با توجه A مثال فرض کنید دیواره ای 400 متری را صعود کرده ایم که می خواهیم کروکی این دیواره را بر روی صفحه کاغذ 4 که 30 سانتی متر می باشد ما حدود 10 سانتیمتر را برای علائم اضافه و نام کروکی در نظر گرفته و فرض می کنیم A به طول کاغذ 4 می خواهیم از 20 سانتی متر این کاغذ برای ترسیم استفاده کنیم. با توجه به این مساله در صورتی که بخواهیم 400 متر را در 20 سانت جا دهیم یعنی مجبوریم هر 20 متر را با 1 سانت نمایش دهیم. این عدد از تقسیم ساده 400 بر (20) بدست می آید. به عنوان مثال اگر یک طول 40 متری را صعود کرده اید این طول را باید با 2 سانتی متر نمایش داده و اگر یک طول 50 متری را صعود کرده اید باید آن را با 2.5 سانت نمایش دهید. این مساله باعث می شود که شکل دیواره شما متقارن شود و تمام قسمتهای آن دارای مقیاس گردد.

حال با مشخص کردن مقیاس و لژاند می توانیم ترسیم کروکی خود را آغاز کنیم. مساله ای که در اینجا بسیار حائز اهمیت می باشد این است که لژاند ها علائم کاملاً ثابت نیستند و در نقاط مختلف دنیا اشکال مختلفی دارند به عنوان مثال برای کتیبه چندین سمبل مختلف در کروکی های مختلف دیده می شود. با همکاری تیمی که بر روی این کتاب کار می کرد سعی کردیم که متداول



ترین انواع لژاند مورد استفاده را گردآوری کرده تا دیواره نوردان در رسم عوارض و علائم مسیر صعود خود از این کروکی ها استفاده کنند . شکل این عوارض مطابق با شکل های زیر است .

	سقف		توره عمودی
	توفتگی		توره عمیق
	دلفر راست		لاخ سنگ
	دلفر چپ		شکاف کلوش
	سوراج ریز مرتبط		دھلیز موازی
	سوراج		دھلیز مقی
	میخ		قیف
	میانی ثابت رول یا میخ		کنه
	رول بولت		کنج خفته
	گراکس		کنج منفر
	مطناپ ثابت		کنج عمود (مقابل مشترک)
	پونه		محن جریان آب
	درختچه		مگرده
	درخت		لقچه
	برف		لیه براندگی
	یخ با شیب خفته		کلاچک
	قندیل		نقاب



	قطعات ریزشی سنگ		پاندوله (چپ)
	تیرورس		پاندوله (راست)
	قله		مسیر صعود آنگار
	شکافهای یا که تیر به ایوانهای میله سایز بزرگ دارد.		مسیر صعود پنهان
	سنگهای خطرناک روی هم		محس اتصال دو مسیر
	شمیر نرمال		صعود طبیعی
			صعود مصنوعی

	لوچه		کرگاه راحت
	سکو		کرگاه نیمه راحت
	متر از صعود		کارگاه معلق
	گیره رو		طاقچه مصنوعی
	شیب منفی		بیواک راحت
	شیب، خفتن		بیواک نیمه راحت
	حفره بزرگ		بیواک ناراحت
	غار		منقاری
			کارگاه فرود مستقیم

لزاند قابل استفاده در ترسیم کروکی

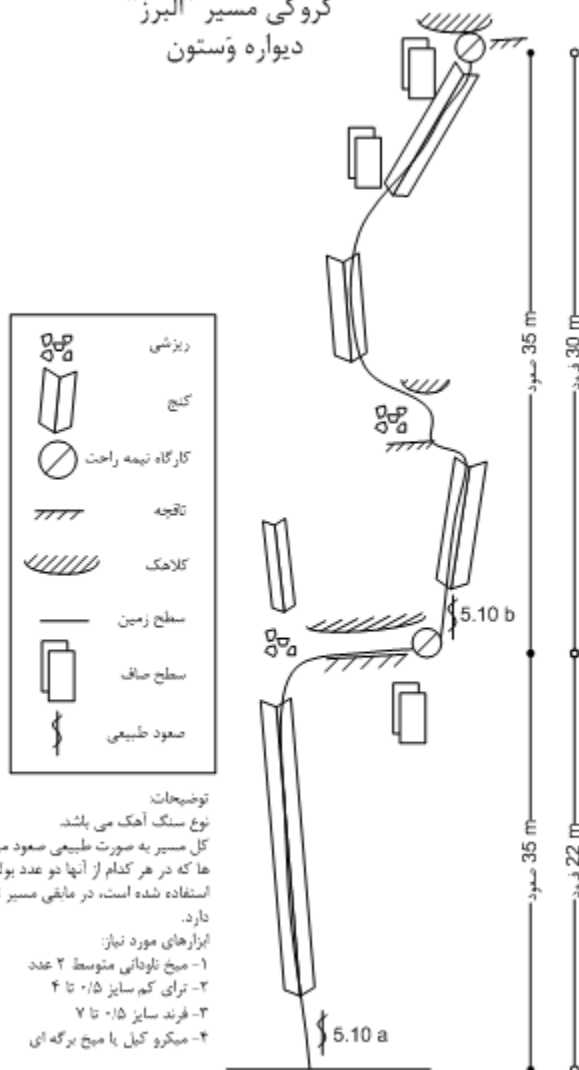
کروکی باید بتواند به صعودکنندگان موارد دیگری از جمله محللهای ممکن جهت بیواک ، ابزار مورد نیاز جهت صعود دیواره و موارد احتمالی دیگر را نیز نمایش دهد.

آخرین ابزاری هم که در اختیار سنگنورد می باشد هنر او است . شما باید بتوانید تعداد عارضه مورد نیازی که بتواند به سنگنورد کمک کند را ثبت کرده و در کروکی خود ترسیم کنید تا به وی در پیمایش مسیر مورد نظر کمک نمایید.



در شکل‌های زیر چند نمونه کروکی نیز آورده شده است که شاید الهام بخش دیواره نوردان باشد.

کروکی مسیر "البرز" دیواره وستون



توضیحات:

نوع سنگ آهک می باشد.
کل مسیر به صورت طبیعی صعود میشود و به جز کارگاه
ها که در هر کدام از آنها دو عدد بولت ۱۰ میلیمتر
استفاده شده است، در مابقی مسیر نیاز به ابزارگذاری
دارد.

ابزارهای مورد نیاز:

- ۱- میخ تاندانی متوسط ۲ عدد
- ۲- تری کم سایز ۰/۱۵ تا ۴
- ۳- فرند سایز ۰/۱۵ تا ۷
- ۴- میکرو کیل یا میخ برکه ای



کروکی مسیر "پیشکسوتان"

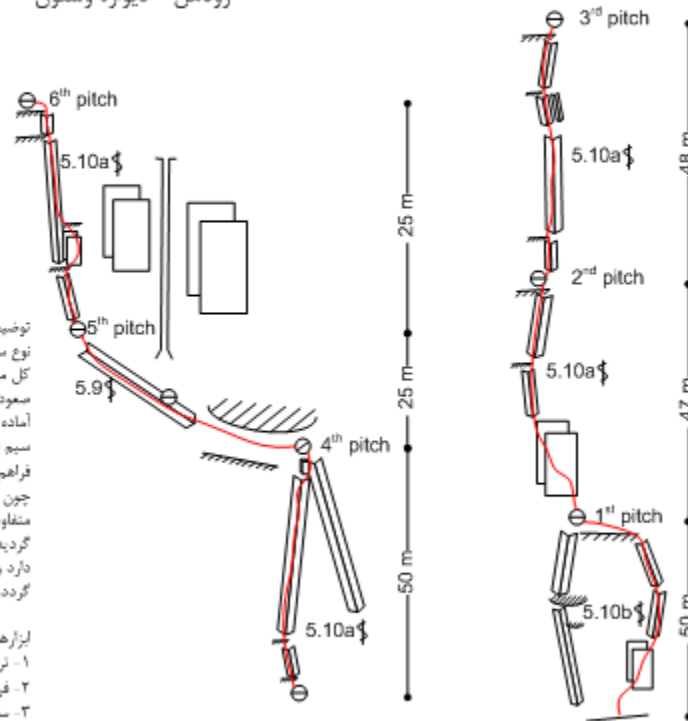
رودهن - دیواره وستون

گشایش توسط:
مهدی فرهادی
احسان پرتوی نیا
حامد حواله دار

	ریزشی
	کنج
	ناقچه
	کلاهک
	تنوره
	سطح زمین
	سطح صاف
	کارگاه راحت
	کارگاه نیمه راحت
	صعود طبیعی

توضیحات:
نوع سنگ آهک می باشد.
کل مسیر به صورت طبیعی و ابزار گذاری صعود می شود و فقط کارگاه ها با رول و میخ آماده گردیده است که در هر کارگاه تسهیم سیم بوکسل یا طنابچه بعلاوه حلقه فرود فراهم گردیده است.
چون محل فرود کارگاه طول ۴ با فرود آن متفاوت است یک کارگاه جهت فرود ایجاد گردید که در کروکی درمیانه طول ۵ قرار دارد ولی برای صعود کارگاه باید با ابزار ایجاد گردد.

ابزارهای مورد نیاز:
۱- برای کم سایز ۰.۱۵ تا ۰.۴
۲- قرند سایز ۰.۱۵ تا ۰.۷
۳- ست کیل



5 - توضیحات تکمیلی :

در صورتی که توضیحاتی را نیاز می دانید در این بخش ثبت کنید

موفق باشید